

# ほけんだより6月号

鶴来高校 保健室  
2024年6月14日

「鬼の霍乱（かくらん）」ということわざがあります。「霍乱」とは、熱中症のような症状が出ることで、体が強く健康な人も夏の暑さにはかなわないことを表します。今年の夏は、特に暑くなりそうです。軽い運動で少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## 1年生 性教育講話を行いました！



### 知っていますか？「LGBTQ+」

- L→レズビアン 女性が好きな女性
- G→ゲイ 男性が好きな男性
- B→バイセクシャル 男性も女性もどちらも恋愛対象
- T→トランスジェンダー 体の性と心の性が一致しない
- Q→クエスチョニング 自分の性のあり方について決めていない 迷っている
- +→プラスアルファ 上の代表的な5つ以外に、たくさんの性があるという意味



「男性はこうあるべき」、「女性はこうあるべき」というものはありません。性別を決められるのは自分自身です。誰を好きになっても、好きにならなくても良い。色々な人がいてOK！ありのままの自分を大切に。そして「自分」を話してくれた相手も尊重し、大切にしましょう◎

## デートDVについて

好きな人とお付き合いすることはとてもステキなこと。でも、それを「つらい」とか、「怖い」と感じたことはありませんか？

### 例えば…↓↓↓

殴られた 蹴られた  
腕を強くつかまれた  
物を投げられた

暴言を言われた  
突然不機嫌になり、  
無視をされた

異性の連絡先を全て  
消せといわれた

性的行為を強要する  
避妊に協力しない

デートDV  
暴力です！

## <生理について>

こんな「生理」は要注意！受診しましょう。



- ◆ 生理痛が日常生活に支障が出るほど酷い
- ◆ 痛み止めがきかない
- ◆ 出血量が多く、夜用ナプキンでも漏れてしまう、昼用ナプキンが1時間ももたない
- ◆ 生理痛以外にも吐き気や頭痛、下痢、気分が落ちるなどの症状がある

「生理は辛くて当たり前。みんなそうだから我慢する」いいえ。生理が辛いと、思わぬ病気が隠れている可能性があります。決して当たり前と思わず、一度受診してみましょう。「受診の目安がわからない」、「自分の生理について相談したい」等があれば、一度保健室に相談に来てください。

## 暴力をされるのは、自分のせいだと思いませんか？

そんなことは決してありません。暴力を受けて当然な人間は一人もいません。暴力をふるう人が100%悪いのです。  
一人で悩まないで、誰かに相談してみよう  
あなたが我慢していても、暴力はなくなりません。  
「つらい」、「怖い」気持ちを信頼できる誰かに相談してみよう。

おからだ  
大切に